16

DISPUTATIO MEDICA,

In qva

AGRESTIS VITÆ SANITAS,

Permissu Gratios. Facultat. Med. Lipsiensis,

SUB PRÆSIDIO

Viri Nobilissimi Amplissimiqve

DN. AUGUSTI QVIRINI RIVINI,

Phil. & Med. Doctoris,

Publicè ventilanda

Ad d. 19. Octobr. M. DC.LXXVII.

H. L. Q. C.

Exhibetur

à

JOH. CHRISTOPH. CÆSARE, Ebl. Thur.

A. & R.

LIPSIÆ,
Literis JOH. GEORG.



I. N. J.

MIramur ſane qvandocunqve paganos viſitare licet per otium genus hominum non minus frigoris ac æſtus, qvam ſitis, famis laborumqve patiens; id omne tamen, qvicqvid etiam ærumnæ atqve adverſitatis accidat, æqvo ferre animo, ac citra notabilem ſanitatis jacturam; ut ita Divina Benignitas recompenſare videatur melioris ſanitatis dono dulcis otii defectum. Etenim ſeu primos infantum annos ſeu ætatem mediam, ultimoſve ſenectutis dies intueamur, non deerit de qvo ſibi præ nobis gratulentur ruſtici. Qvotuſqviſqve enim noſtrum ſexageſimum vel octogeſimum attingit annum, qvi non oculorum caligine aut podagra, phthiſi, lithiaſi, catarrho ſimilive morbo corripiatur. Videas nihilominus inter Ruricolas longe freqventius ſenium, qvod non hos ſolùm, ſed & plures ſuperat annos, corpore ſat vegeto ſanoqve ac viribus ferè integris; qvale qvid nuperrime admiratus ſum in hortulano nonagenario, cujus alacritas, non obſtante capitis canitie, aliam longe ætatem præ ſe ferebat. Partus negotium qvæ non pericula noſtris parit? Adeo difficilis ſæpe eſt lactatio, familiariſqve purpuræ malignitas, ut puerperii tempus ſuas non ignoret aniles regulas, plurimum ſuperſtitioſas. Villicam autem non unam vidimus ipſo die, qvo pepererant, ſurrexiſſe de lecto,

ligna, aqvam atqve vasa apportasse citra molestiam, linteamina lavasse, ovem mactasse & vitulum, verbo, consvetum obiisse munus non aliter, ac si ipsas non attinerent, qvæ clam gesta erant. Nec id mirum cuiqvam videbitur, qvi infantes adhuc teneros cernit tempestatum injurias ipsumqve asperrimum brumæ frigus seminudo pati corpore, qvasi omni penitus sensu carerent, & saxeæ essent naturæ. Varioli autem, morbilli, similesqve affectus ubi hos invadunt, tantum abest pueros affigi lecto, ut potius ægritudinem ludis fallant, spernantqve morbi insultus minus periculosos. Prolixius hanc agrestis vitæ prærogativam deducere supervacaneum puto; vix enim à qvoqvam, credo, in dubium vocabitur, Ruricolarum corpora nostris saniora nec numerosis æqve morbis obnoxia esse. Operæ tamen pretium me facturum puto, si hujus asserti non veritatem qvidem, qvippe qvæ in propatulo est, sed rationes hâc vice explicem. Videtur autem potissima ac

PRIMA RATIO

consistere

IN VICTU.

§. 1.

Mutationem eqvidem non unam alimenta subeunt, anteqvam in substantiam nostri corporis convertantur. In ore namqve & comminuuntur ope dentium & humectantur ab affluente salivâ non sine notabili alteratione. In ventriculo resolvuntur atqve fermentantur, non qvidem ab acido qvodam fermen-

fermento,sed longè nobiliori causa, uti jam satis ab Excell. Dn. Præside monstratum est in nuperrimè habitâ dissertatione. In duodenum autem ubi cremor hic utplurimum acidus è ventriculo prodit,corrigitur illico ab affusâ bile & diluitur pancreatico succo,qvò facilius & feces secedant,& purior ac chylosa pars per intestinorum villosam tunicam recipiatur in vasa lactea. Alteratur deniqve & chymus in glandulis mesenterii à commixta spirituosâ lympha,non secus ac in receptaculo lumbari, donec tandem per ductum thoracicum in venam ipsumqve cor deveniat,atqve tunc demum,postqvam plures cum sangvine circulationes passus est, secreto in renibus superfluo sero abeat in debitum nostrarum corporis partium alimentum,sangvinem puta,non amplius in humorem innominatum,rorem,gluten atqve cambium, convertendum, qvod Avicenna ejusqve asseclæ perperam docent.

§. 2. Sangvis tamen, non obstantibus his qvalibuscunqve alterationibus,servat nihilominus qvasdam assumtorum proprietates,ipsisqve nutriendis partibus communicat. Adeoqve & tauri caro pastinacæ, & gallus Africanus vini malvatici saporem refert,qvibuscum saginati erant,& porcus, pascens prope montes ad zomam in maris littore,carnem exhibet; qvæ piscis axungiam sapit,referente Helmontio in Magn.Oport.

§. 3. Qvodsi igitur qvævis assumta,qvæ vix numero comprehendi possunt, suam naturâ communicant nostro corpori,manifestum est,qvanta oriri qveant incommoda ex solâ victus ratione neglectâ.

§.4. Paratur namqve his qvidem in locis vix unqvam prandium aut cœna,ubi non acida simul & amara,dulcia & acria apponantur & assumantur; ex qvorum concursu atqve miscela varii dubio procul emergunt sapores, innumerorum morborum causæ, amarum,⊖sum,dulce,acidum, insipidum, acerbum & sexcenta alia,qvorum ipse Hippocrates meminit in lib. de prisc. Med.

§.5. Præterea nec in assumendo modus servatur, sed & in qvantitate æqve ac in qvalitate peccamus. Pessima enim nostratium consvetudo est,non horis saltim sed diebus aliqvot metiri epularum tempus. Necesse autem est, non intermissâ variorum

 deglu-

deglutitione, omnem turbari digestionem, atq; sic varii generis cruditates coacervari in ventriculo.

§. 6. Rectissime enim Hippocrates 6. Epid. s. 4. aph. 20. docet: Sanitatis studium est, non satiari cibis, & impigrum esse ad labores. Qvod ipsum qvamdiu accuratius observarunt veteres Germani, cane pejus & angve vitantes crapulam atqve commessationes opulentiores, tam diu plurimorum morborum, qvibus nostra nunc ætas premitur, minus obnoxii, imò longè nobis salubriores, saniores fuere.

§. 7. Qvis inficias ibit purpuram, malum hypochondriacum, scorbutum atqve similes affectus, olim minus notos, oriri ex vitiis in victu commissis, ac inde propagari ad seros nepotes. Cibi namqve plurimum inter se differentes sapore, variisqve modis aromatisati dum assumuntur, qvid qvæso aliud qvam multifariam acrimoniam producere in nobis possunt; Et immodica non tantùm ciborum, sed & potus ingurgitatio, qvid aliud qvam cruda ac indigesta in corpore relinqvit? Unde non miror, qvales sæpius morbi appareant, præcipuè maligni, & in qvantum differant nostra remedia à veterum experimentis, jam minus sufficientibus.

§. 8. His probè consideratis, facile elucet, qvanto feliciores sint agricolæ, qvippe qvi nec qvantitate nec qvalitate peccantibus alimentis, æqve ac urbani utuntur, sed potius euchymis ac optimè nutrientibus.

§. 9. In qvantitate eqvidem assumendorum videntur magis excedere pagani, qvam urbani. Nemo enim rusticorum unqvam satiatur hâc ciborum, ut sic loqvar, dosi, qvâ nos contenti sumus, qvi vitam potissimum sedentariam agimus. Gravius ergò rustica gens peccat contra Lessii præceptum, qvi cuiqve sufficientem cibi qvantitatem esse vult unciarum duodecim, potus vero qvatuordecim.

§. 10. Optimè autem huic jam responsum est à Jac. Primerosio in lib. 3. de Error. in Med. cap. 4. p. 251. juxta mentem Hipp. & Galeni; In assumendis nec modum, nec pondus, nec numerum cognosci posse, nec aliam certitudinem reperiri, qvam corporis sensum;

ſum; atqve ideò non aliam qvantitatem eſſe adhibendam, qvam qvæ ventriculos non gravat.

§. 11. Qvamobrem, etſi duplo aut triplo plus & comedat bibatqve ruſticus, qvam aliqvis noſtrûm, non tamen in qvantitate, qvippe qvæ ſuæ naturæ ſic debetur, peccat medicè, prout nec ethice, nec enim ipſius ſanitati nec temperantiæ repugnat.

§. 12. Qvalitatem autem aſſumendorum qvod ſpectat. Commendat ſe paganorum victus partim ſimplicitate, partim bonitate. Lacte ſcilicet, butyro, ovis, oleribus ſimilibusqve cum pane qvotidie veſcuntur, citra curioſiorem apparatus variationem, atqve eo ipſo, qvo delicatiora ſed diverſi ſaporis fercula negligunt, plus damni inde oriundi evitant, longeqve melius ſuæ conſulunt ſanitati.

§. 13. Bonitatem alimentorum, qvibus agricolæ uti ſolent, ut demonſtrem, fere ſupervacaneum eſt. Lactis qvippe vim alimentoſam ac ſummè nutritivam vix qviſqvam in dubium vocare poteſt, cum palam ſit, lac in ventriculo ſano præ aliis omnibus citiſſime digeri, annotante id ex Bilſii obſervatione Diemerbrockio in Anatom. atqve maximam partem qvoad ♀reas videlicet particulas, converti in ſubſtantiam aliti. Prudentiſſima hinc mater natura primum ſtatim tenellorum adhuc infantum alimentum lac eſſe voluit maternum, eò qvod nil magis ad chyli naturam accedat, nihilqve facilius in ſangvinem nutrientem converti qveat.

§. 14. Nec prætereunda hic foret vis lactis medicamentoſa, (ſi prolixior eſſe velim.) Nec enim adeò rejicienda eſt lactis ſic dicta diæta ſive qvotidianus uſus, ſi cum regimine atqve cuſtodiâ prudentis Medici inſtituatur. Qvid valeat lac, qvibusqve morbis conveniat, qvivis judicioſior facile cognoſcit. Plura notavit Baricellus in libro de lactis uſu, alia, præcipue circa hauſti veneni curam, notarunt alii, plurima docet qvotidiana experientia.

§. 15. Eadem & butyri ratio eſt. Eſt enim hoc ipſum nobilior tantum lactis pars, unde non ſecus atqve lac virtutes poſſidet alimentoſas unà & medicamentoſas. In temperanda namqve humorum acrimonia, qvi in primis hærent viis, vix præſtantius dari poteſt remedium; unde non adeò inconveniens, uti primâ fronte videtur, in diarrhæa remedium eſt, qvod pro certiſſimo mihi communi-

municatum est experimento: si qvis alvi fluxibus laborans butyrum nondum ⊖itum, supra carbones calefactum ebibat, sic enim & tormina sedari, & fluxum ilico cessare, expertus contestabatur.

§. 16. Ut taceam vires butyri specificas, qvæ non rarò à plantis ipsi communicantur. Clarum id in vaccis est, qvæ scordium copiosè vorant, ac postmodum lac & butyrum præbent, sapore & viribus scordii præditum; qvod ipsum Kergerus testatur in egregio de fermentatione tractatu p. 125.

§. 17. De ovis idem esto judicium, qvod de butyro & lacte latum est. Præfero eqvidem sorbilia reliqvis, utpote qvæ facilius præ cæteris digeruntur in ventriculo. In genere tamen omnia cujuscunqve etiam sint avis non contemnendum præbent nutrimentum, ita ut nec Avicenna veritus sit asserere, ea tantum sangvinis generare, qvantum ponderent.

§. 18. In langvente sane & dolente ventriculo non semel expertus sum ovorum virtutem medicam. Vitella item ovorum, adeo in alvi fluxibus ab Helmontio decantata in Tr. Pyl. Rector. rarius ægri mediciqve spem fallunt.

§. 19. Qvid dicam de arborum fructibus, de rapis atqve pastinacis, crambe, ac reliqvo olerum genere, qvibus rustica gens suas exornat mensas. Qvantum hæc ipsa valeant in saginando pecore, tota notamus die, adeoqve non dubitem his solis & rusticum non modo nutriri sed & pingvefieri.

§. 20. Alimenta autem talia & medicamentosa esse per singula non difficulter probari posset; interim unici illius admodum notabilis exempli meminisse sufficit, qvod in Laurenb. hist. 57. Acerrâ Philol. Cent. I. habetur.

§. 21. Supplementum tandem omnium ciborum panis est, primarium hominis nutrimentum, ita ut & ipse Salvator Noster panem saltim tanqvam potius nominare in præscripta nobis oratione, atqve sub hoc ipso omnia ad vitam necessaria complecti voluerit.

§. 22. Est autem panis adeo gratus atqve amicus nostræ naturæ, ut, cum plures vinum, caseum atqve butyrum aut similia abhorreant, vix qvisqvam tamen panem rejiciat. Nec enim unqvam panis fastidium nos capit prout reliqvorum ciborum, qvibus

bus frequentius veſci ſolemus. Imo ſi vel maxime cunctum æger cibum averſetur, omnium tamen poſtremò panis appetentiam amittit ut plurimum, primumque ſanitati reſtitutus repetit.

§. 23. Hæc de cibis ſufficiant. Potum autem paganorum ſi conſideramus, qvi plerumque coventum aut ſimplex ▽ eſt, videtur longè inferioris conditionis ac minus nutritivus eſſe, qvam nominata atqve qvotidiana eſca.

§. 24. Audio hic tamen illos, qvi omnia ex ▽ produci credunt, aſſerere & ipſam ſimplicem ▽m nutrire poſſe; probantqve id per varia experimenta v. g. per piſcem in vitro ad notabile ſui corporis argumentum enutritum per 3. annos, it. ex regno vegetabili per ſalicem, qvæ ſola ▽a affuſâ ad debitam proceritatem ſuccrevit. Conferatur Boyle, Helmont. & Beckius.

§. 25. Tamdiu autem circa vim hanc ▽æ nutritivam mihi dubitare licitum erit, quamdiu talis ex ▽ Philoſophus proprio teſtari exemplo denegat, ſe & ſuſtentatum & pingvefactum eſſe unicæ ▽æ potu.

§. 26 Inſtitutum eſt hanc rem ab Excell. Dn. Præſide experimentum aliqvod ante biennium in cane. Incarceratum enim hunc ad aliqvot dies, ſimplici aluit ▽a, inq; ejus ſectione demonſtravit ne granulum qvidem pingvedinis in toto corpore, & ſangvinem non rubicundum aut nigricantem, ſed ſumme ▽oſum inſtar loturæ carnium; qvi ne qvidem extravaſatus coagulabatur; Venæ adeoq; pellucidæ, ſed viſcera ſaniſſima videbantur, imò & lymphatica vaſa per univerſum corpus diſtributa tantæ evidentiæ erant, qvalia nunqvam iterum obſervavit tam clarè, qvamvis de induſtriâ in illorum ſyſtema inqviſiverit non ſemel.

§. 27. Nodum ergo qværere in ſcirpis videtur, qvi ſingulare qvoddam in ▽ nutrimentum ſibi pollicetur. Non rejiciendus tamen ideo potus ejus eſt, utpote qvi ſola ſimplicitate ſe ſatis commendat. Aptus etenim ſic eſt, & pro vehendis alibilibus ciborum particulis, & ad eluendos qvoſcunque vitioſos humores in primis viis hærentes.

§. 28. Idem igitur ▽æ potus aliqvando & medicamentoſus evadit, qvale qvid notatu dignum præſtitit in dyſenteria bilioſa, de qva videri poteſt Amatus Luſitan. Cent. 2. cur. 46. item in

cholera, annotante Borell. cent. 2. obs. 27. item in doloribus colicis, quos cæteris in cassum sibi propinatis solo simplicis ▽æ haustu sedavit Illustris Princeps, quemadmodum id Excell. Dn. Præses ex ore clarissimi Hermanni Conringii habet.

§. 29. Nec vero alia mihi videtur ratio fontium salubriorum, qui ▽m saltem fontanam referunt sapore, quales in vicinia Pegaviæ hoc anno, ut quondam, scatuerunt. Quicquid enim præstat in morborum cura, id contingere potest hac sola ratione, quod diluat atque eluat acrimoniam sibi in ulceribus externarum partium, sive internis partibus inhabitantem.

§. 30. Quod si vero alio ac miraculoso modo hos fontes operari Deus velit Omnipotens, quale quid & stagnum illud Hierosolymitanum, cujus mentio in Joh. cap. 5. facta est, præstitit; satius erit horum incognitas vires admirari quam flocci pendere.

§. 31. Sed hæc de potu æque ac cibo meminisse sufficiant. Pergendum itaque ad

ALTERAM RATIONEM
quæ consistit in Aeris liberioris inspiratione.

§. I.

PRimus profectò locus inter res n. n. non immeritò ipsi assignatus est aëri, cum ejus qualitates præ cæteris insignius alterent nostrum corpus, adeoque non modo ad vitam ac sanitatem servandam, sed & ad morbos mortemque ipsam invehendam, plurimum faciant.

§. 2. Hippocrates in libro de flatibus hæc habet, quæ latinè sic leguntur p. 402. Edit. Lind. Mortalibus autem vitæ & morborum ægrotis solus aër auctor est. Tantaque omnibus corporibus spiritus necessitas exstat, ut siquidem omnibus aliis abstineat homo, neque cibum sumat, neque potum, possit tamen dies duos vel tres & plures ducere. Si cui vero spiritus in corpus viæ intercipiantur, in brevi parte unius die intereat, ut vel hinc, quanto usui spiritus corpori sit, liceat æstimare &c.

§. 3. Dif-

§. 3. Difficillimum interim explicatu est, quid & quomodo aër ad sanitatem conferat. Quod materia generationis spirituum evadat, uti veteres crediderunt, citante Claudino in lib. de Ingr. ad infirm. p. 341. & Excell. Præceptore meo D. D. Bohnio in Diss. Phys. 15. §. 5. & seqq. adhuc obscurum est. Manifestius autem est ab aëre sangvinem alterari, quod color ejus mutatus satis testatur.

§. 4. Certò etenim constat, sangvinem omnem, qui venosus atq; ater pulmones intrat, iterum arteriosum omnino & floridum ex illis redire; Imò & sangvinem extravasatum in superficie, qua aëri expositus est, coccineum acquirere colorem, ita ut si diuturniori agitatione commoveatur, quo aërem penitus intromittat, totus evadat purpureus, Vid. Lovverus in tr. de corde pag. 178. & seqq.

§. 5. Male quidem ex his infertur, pulmones esse officinam sangvinis; rectius tamen asserunt sangvinem non abs re alterari in horum membranaceis cellulis.

§. 6. Nihilominus tamen obscurior hujus rei ratio est. Alii enim sangvinem ab aëre volatilisari in pulmonibus asserunt, vid. Helmont. Tr. Blas. human. 45. Alii contra eum condensari volunt, conferatur Sylvii Disp. VII. §. 78. & Barth. Anat. p. 431. & 432.

§. 7. Sciendum autem est, universum aërem constare ex diversis atomis, ▽eis np. terreis, ⊖inis, &c. quæ vel suâ sponte, vel à calore, frigore vel ventorum vi elevantur à globo terraqueo. Conferatur egregia Sylvii Oratio de caus. nat. eff. Ep. Leid.

§. 8. Quibus vero atomis hoc negotium concreditum est, nondum liquet. ⊖inæ profectò, acidæ ac ⊖sæ, quales à Capite mortuo ⊖li, ⦶i, Ois, &c. attrahuntur, talem sangvini alterationem inducere minus aptæ sunt. Omnia namque acida, quemadmodum sangvinem coagulant, ita & colorem ejus obscuriorem reddunt, contrarium autem in pulmonibus accidit, ergo his ⦶sis particulis attribui hic effectus nequit.

§. 9. Aptiores longè mihi videntur aëris particulæ spirituosæ, quas Mundi spiritum vocant, de quibus legi meretur curiosior Balduinus in Auro Auræ, & alii ab eo citati.

§. 10. Qvicquid autem hujus sit, maneamus jam in eis quæ vulgo nota sunt, sane per quotidianam experientiam constat aërem

 tem-

temperatum atque serenum salubertimum, nebulosum contra & impurum admodum nocivum esse.

§. 11. Qvis nescit raucedinem, tussim, pleuritidem, coryzam aliosque morbos ex solo aëris inspirati vitio nasci sæpissimè.

§. 12. Ipsum pestis contagium, (quod Deus à nobis clementissimè avertat) in aëre circumvolitans, quas non clades importat uti pecori sic & nobis, si quando in respiratione attrahatur.

§. 13. Qvod si igitur à putridis, acribus, atque impuris effluviis cum aëre inspiratis tanta nobis surgant mala, quid de illis judicandum erit hominibus, qui omni tempore inter fœtidas atque impuras exhalationes versantur.

§. 14. Ergo, inquis, cives hoc saniores erunt, qvo magis nitida inhabitant domicilia, quæ non stercore conspersa sunt atque pulvere, sed ornata, picta, variisque modis emundata.

§. 15. Casæ contra, quas videmus & ex luto factas, fimo superstructas eoque circumdatas undiquaque, quid aliud quam fœtidum præ se ferre odorem poterunt.

§. 16. Scias autem nostras domus aspectu qvidem gratiores esse, secus quam casas; subtilem tamen squalorem atqve vapores, qvi his includuntur ædificiis, non parum damni nostris afferre corporibus. Manifestius hunc urbis fœtorem tum deprehendere licet, qvando qvis ex liberiori aura se domum conferat. Et vicissim aëris liberioris virtutes tunc maximè notare possumus, si quis Phthisicus aut æger alius diutius lecto atqve domo affixus tandem civitatem cum pago commutet, sensibiliter namque sic recreatur, ac si vires ipsamque vitam ex aëre hauriret.

§. 17. Saccharum videlicet illud, quod in rore dulcissimum existit teste Helmont. Tr. Imag. ferment. p. 33. omnino & gratissimum nostræ est naturæ, ut certius mihi persvasum habeam, nunqvam milites tam diu omnes adeò calamitates, sitim, famemqve sustinere posse nisi puriori aurâ sæpius reficiantur.

§. 18. Latet qvippe occultus vitæ cibus in aëre, qvem potissimum horis matutinis unà cum rore attrahunt agricolæ, qvandocunque vix coruscante aurorâ sub dio ambulant, hortos aut arva colunt, fœnumve subsecant.

§. 19. Accedit his fragrantissimus illis tamen quotidianus

odor

odor florum, arborumque virentium, qui omnem adeo aërem replet, ut de salubritate ejus non nisi insanus dubitare qveat.

§. 20. Hac ipsa autem jucunditate destituimur, qvi ab hortis atqve rure longius absentes intra mœnia vitam degimus. In hoc itaqve longè feliciores nobis sunt agricolæ, imo & propter hoc saniores.

§. 21. Videntur attamen & infeliciores eodem pacto. Nimirum posito, qvod rustici qvandoque fruantur rore atque aura svaveolente, quæ nobis denegantur; Necessum tamen erit, ut alio tempore & nebulas atque putridum fœtorem tolerent, à quo nostrum tueri corpus juxta fornacem non prohibemur. Unde qui commoda ferunt, ferunt etiam incommoda.

§. 22. Notandum ergo est, hæc ipsa naturæ paganorum non æqvè nocere posse ac nostræ Qvemadmodum enim scabiei, luisque venereæ contagium, imò & pestis atqve febrium malignitas in disposita saltim corpora propagatur. Ita & nebulas atqve ventorum asperitates vel pueri agrestes citra noxam sustinent.

§. 23. Quoniam enim sangvinea massa ex dulci pingvique alimento nata dulcis existit, ideò, si qvid acre huic communicatur, obliteratur illico, atque destruitur à viscidis illis in sangvine particulis, ut citra aliquod damnum aut incommodum pati queat.

§. 24. Deinde si vel maxime aliqva hinc nasceretur in corpore rustico, turba, citius tamen eadem mali causa removeretur, eò quod labores continui, sudores atque transpirationem insensibilem accelerent, à quibus facillime quicquid nocivum est atque malignum, discuti potest atque expelli. Videtur enim sanitatis non negligenda.

TERTIA RATIO
quæ consistit in
MOTU CORPORIS.

§ I.

QVanta ex solo sæpius otio nascantur mala, suo testari possunt exemplo, qui vitam agunt sedentariam Nan jam loquar moraliter

raliter de vitiis in desidia natis, sed medicè, de morbis surgentibus ex neglecto corporis motu.

§. 2. Rectissime hinc qui studiis incumbunt, exercitio se dedunt vario. Utilissimum enim, imò & necessarium ad servandam sanitatem his est, non rarò musæum cum palæstra, pennam cum gladio aut reticulo, libros cum pila, sellam cum equo, otium cum saltu commutare, atque per vices motu & quieti uti.

§. 3. Videmus etenim non paucos spretis his exercitiis plerumque malum pati hypochondriacum, alvi obstructiones aut miserere mei, ut taceam pallorem faciei, atque frigus extremorum artuum, illis familiarissimum.

§. 4. Tantò autem feliciores sunt illi imò & saniores, qui exercitio quodam corporis gaudent, quodcunque id etiam fuerit. Nec enim ipse Galenus veritus est librum edere de parvæ pilæ lusu, cum viderit hunc ipsum aptissimum existere ad conservandam sanitatem.

§. 5. In motu nempe corporis universa simul movetur massa sangvinea, unde & faciei color magis vividus apparet, universumque corpus incalescit egregiè; adhæc notamus quotidiè, à susceptis laboribus appetitum augeri, chylificationem notabiliter promoveri, & quod maximum est, ipsam transpirationem, quæ per cutis poros contingit, accelerari.

§. 6. Quanta vero necessitas imò & utilitas transpirationis sit, nemini non notum est, qui ab hac tantummodo impedita febres sæpiusculè oriri considerat. Adeoque non rejiciendæ omnino sunt regulæ, quas ad sanitatem tuendam in sua Medicina statica Sanctorius tradit.

§. 7. Si quid enim vitiosum ac nocivum in corpore vel genitum fuerit, vel retentum, vel etiam inspiratum, id omne inter sudandum aut saltim insensibiliter transpirandum resolvitur expelliturque.

§. 8. Propterea non omittenda mihi videbatur ratio motus, ubi in causas sanitatis agricolarum inquiritur. Hi enim inter omnes plurimum incumbunt operæ atque laboribus, eosque potissimum attinere videtur Creatoris dictum: In sudore faciei tuæ cibum capies.

§. 9. Di-

§. 9. Distingvunt equidem alias motum corporis moderatum
o immodico; & verum est mediocrem sanitatem atq; vires conser-
are, & immoderatum easdem destruere ac nocivum esse homini.

§. 10. Videntur autem labores illi, quos agricolæ ferunt, esse
dmodum vehementes, minusque referri posse ad moderatum cor-
oris motum; nam & arare, & frumentum vel metere vel triturare,
gna findere &c. non parum roboris atque virium requirit. Obesse
aque sanitati potius quam prodesse dicendi sunt.

§. 11. Itaque quidem est, neminem nostrûm & qui his curis
on est assvetus, tolerare tantos labores posse, absq; notabili virium
ctura, insignique corporis delassatione. Rustica autem gens, cu-
is membra jam firmata atque huic operi à primis ferè annis assveta
int, hoc quicquid est negotii in se suscipit æquo hilarique animo,
ec unquam attendit artuum lassitudinem, quæ propter consvetu-
inem vilescit ac flocci penditur.

§. 12. Negandum interim non est, & in rusticis vires spiri-
usque quodammodo dissipari, sciendum tamen, hanc qualemcun-
que jacturam prompte iterum resarciri per alimenta illa eupepta, li-
eralius pro more assumta.

§. 13. Ergo adhuc firmum est, hunc quotidianum agricola-
um motum salubrem esse, illisque perquam convenientem, adeo-
que dignum qui animadverteretur hâc occasione, quâ mihi de cau-
is sanitatem agrestis vitæ tuentibus sermo est.

§. 14. Hæ autem sunt potiores ex rebus non naturalibus
causæ, quibus sanitatem debent ruricolæ. Cætera ut sunt excreta
& retenta, somnus & vigilia, illis subordinantur, eorumque ratio-
nem sequi solent.

§. 15. Quamdiu enim legitimè cibo utamur & potu, item
corporis motu, tamdiu nec somnus dulcissimus corpori defatigato,
probeque pasto deficit, imò nec excretiones ordinariæ ac naturales
suas deserunt regulas, nec ea, quæ secundum naturam in corpore
retineri debent, rejiciuntur, verbô omnia salva sunt.

§. 16. Animi tamen pathemata singulare quid obtinent, eò
quod ab his immediate alterentur spiritus, vitæ fons. Unde nul-
lus omnino, etsi vel optimâ gaudeat diæta, aëre fruatur serenissimo,
motuque utatur convenienti, sanus existit, nisi sedulò ab ira sibi
cave-

caveat, liberque maneat à mœrore, terrore, curis similibusque animi passionibus.

§. 17. Quemadmodum autem paganorum corpora atque labores non iniquè comparantur cum brutorum natura, ita nec ab his animo multum discrepant. Sunt enim rustici plerumque ἀπαθεῖς atque in diem vivunt, alienissimi à curis tristitia similibusque affectibus.

§. 18. Non ergò negandum est, & hoc pacto illos feliciores ac saniores existere; cum vero hi ipsi animi affectus non æque positive conferant ad sanitatem, ac cibus & potus, aëris inspiratio & motus corporis; deinde cum nec illorum usus adeo necessarius sit ad vitam servandam ut reliqvorum, ideo horum tractationem jam sicco præterire pede nullus dubito.

§. 19. Hæ sunt potiores mihi visæ rationes sanitatis quâ agrestes gaudent. Tu vero L. B. hæc prima juventutis meæ conamina æqvi boniqve consule.

SOLI DEO GLORIA!

